

女性の更年期障害について

厚生連健康管理センターかがわ

保健師 渡邊 由美子さん

更年期とは

女性の更年期は、閉経の前後各5年ほど、合計約10年間のことをいいます。この時期に女性ホルモンの1つであるエストロゲンの分泌量が減ってくることにより、あらわれる多種多様な症状を更年期症状といいます。その中でも症状が重く日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」と言います。

(閉経の時期には個人差がありますが、大体50歳ぐらいが平均的な閉経年齢です)

更年期に起こりやすい症状

更年期に起こりやすい症状は100種類以上あるともいわれていますが、主な症状は次のようなものです。

【主な症状】

・ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり・発汗)・めまい・イライラ・憂鬱・疲れやすい・不眠・肩こり・腰痛・頭痛・耳鳴り・動悸・皮膚掻痒感

更年期障害の要因

更年期障害には「女性ホルモン(エストロゲン)の減少」のほかに「環境のストレス」や「性格や気質的要因」も影響していると考えられています。

◎ 女性ホルモン(エストロゲン)の減少
◎ 環境のストレス

仕事や子育て、子供の巣立ち、親の介護など環境のストレスが大きいと、更年期の症状が重くなることがあります。

◎ 性格や気質的要因

「真面目で頑張り屋」「完璧主義」「神経質」などの性格の人は更年期の症状が重くなることがあります。

更年期障害の治療

更年期の症状があっても問題なく生活できる人がいる一方で、日常生活に支障をきたす人もいます。その場合は「更年期障害」の可能性があり、我慢せずに婦人科を受診しましょう。治療はホルモン補充療法や漢方薬のほか、カウンセリングが有効なケースもあります。必要な治療を選択し、更年期をネガティブに捉えず、生きがいを持って生き生きとした毎日を過ごしていきましょ。

